

LA GRAZIA È FALLACE LA BELLEZZA UN SOFFIO

Oggigiorno scienze e neuroscienze, filosofi, psicologi sono concordi nell'ammettere che l'essere umano, che ne sia consapevole o no, è in continua evoluzione suscitata da un continuum di momenti di rinnovamento tutti tesi alla meta dell'autorealizzazione, quella che Jung definiva Individuazione, altri risveglio dell'Anima, la Psicotesi chiama il Sé.

L'uomo, consapevolmente o no, cerca continuamente se stesso, le sue specificità, il perché di essere al mondo.

Lo afferma ripetutamente Anna Maria La Sala Batà, grande interprete della Teoria Psicodinamica.

Ogni uomo che viene al mondo è stato inviato a prendere parte dell'esperienza umana col compito di esprimere qualcosa che prima non c'era. Se così non fosse, non avrebbe motivo di esserci.

Compito che consiste nell'esprimere la sua nota distintiva, la sua originalità... e divenire ciò che è.

Originalità che può anche essere intesa come *diversità* e, di conseguenza, potrebbe non essere accolta, non riconosciuta, non valorizzata, riducendo e sottraendo al mondo il suo apporto creativo.

Ma come mai può essere così *difficile* scoprire questo nostro Io?

Il fatto è che la nostra vera individualità giace latente nel profondo di noi stessi, quasi dormiente, limitata e plasmata, prima ancora di aprire gli occhi alla vita, da condizionamenti e da proiezioni provenienti dall'esterno. Per cui dobbiamo al più presto recuperare le nostre parti che definirei tradite, in quanto sono state immaginate e desiderate in modo più o meno inconscio, da altri.

Intendo qui sottolineare che, prima di nascere, veniamo immaginati e plasmati. E questo avviene prima ancora di scoprire chi siamo. Qualcuno lo ha già fatto per noi. Siamo, per così dire, già stati inventati.

Dai genitori, che, a loro volta, da figli, sono stati inventati anche loro....

Si tratta, quindi, di una trasmissione inesorabile che avviene lungo le generazioni.

L'essere fantasticati e immaginati, ripeto più o meno inconsapevolmente, è un po' come essere derubati della

nostra individualità, della nostra particolarità di esseri umani che ci apparterrà solo come risultato di grandi sforzi conflittuali, sforzi necessari per liberarci di quelle fantasie delle figure primarie che spingono il figlio ad incarnarle.

Si potrebbe definire quest'immagine che altri hanno costruito di noi prima della nascita una prigione psichica inconsapevole che ha, comunque, anche una caratteristica positiva, quella della rassicurazione.

Ed è così che noi diventiamo insieme complici e vittime in tale gioco...

Perché incarnare la proiezione dell'altro, di fatto, si rivela molto rassicurante per il bambino.

D'altronde non possiamo non rilevare che quello tra genitori e figli è un rapporto di forza spropositatamente asimmetrico: il bambino è assolutamente impotente e la durata della sua dipendenza è la più lunga rispetto a quella degli altri esseri viventi.

Il compiacimento nei confronti dei genitori è in agguato.

Il figlio è disposto ad accettare tutto o quasi da parte loro. I suoi bisogni primari lo inducono persino a trasferire su se stesso colpe e misfatti dei genitori pur di non rovinare la loro immagine troppo determinante in quel periodo di vita.

Osserva Maslow, il grande studioso della motivazione, autore di una ricerca durata oltre 12 anni:

“I bisogni di sicurezza, di appartenenza, di relazioni di amore e di rispetto possono venire soddisfatti soltanto da altre persone, vale a dire soltanto dall'esterno. Ciò implica una considerevole dipendenza dall'ambiente... Il che significa che dovrà adattarsi, mutando se stesso... È lui la variabile dipendente. L'esterno è la variabile fissa e indipendente.”

E ancora:

“Che cosa rende nevrotiche le persone? La nevrosi si presenta nella sua sostanza, ed al suo stesso inizio, come una malattia carenziale che nasce dall'esser privati di alcune soddisfazioni cui impongo il nome di BISOGNI. Le nevrosi comportano desideri frustrati di sicurezza, di appartenenza, di identificazione, di relazioni autentiche d'amore, di rispetto, di prestigio.”

“LA NOSTRA VERA INDIVIDUALITÀ GIACE LATENTE NEL PROFONDO DI NOI STESSI”

Abbiamo, quindi, a che fare con *bisogni fondamentali*, primari, per cui:

- L'assenza della soddisfazione provoca la malattia
- La soddisfazione evita la malattia .

Proseguendo la riflessione secondo Maslow, *le persone sane* che hanno sufficientemente soddisfatto le proprie necessità fondamentali di sicurezza, di appartenenza, di amore e di rispetto, risultano motivate primariamente da tendenze di autorealizzazione. L'individuo che si autorealizza, *in quanto in grado di rispondere ai suoi bisogni fondamentali*, è assai meno dipendente dall'ambiente.

E, se è vero, che ancor prima della nascita, noi veniamo fagocitati da speranze e ipoteche *ad usum* di altri, quando i genitori affidano alla nostra venuta al mondo il compito di soddisfare qualcosa di loro, e non di nostro, che può essere un loro bisogno, la soluzione di un problema irrisolto, riempire un vuoto, risanare magari un rapporto, quale sarà allora il nostro compito?

Svegliarci -Inventare il nostro spazio - Scoprirci, conoscerci e mutare i giochi che la vita ci propone, togliendoci di dosso ciò che non è nostro

E se Jung ci invita a svegliarci il più presto possibile per prendere in mano la nostra vita, il suo amico Assagioli fa lo stesso quando scrive:

Il “*γνώθι σαυτόν*” *scolpito sul tempio di Delfo ti dice di studiare il tuo SE più intimo, il tuo IO oppresso da proiezioni e condizionamenti e di cogliere le tue meravigliose potenzialità*”.

Ed è perciò che ho usato il termine “al limite” di tradimento.

Proseguendo poi nella riflessione, ci rendiamo conto di tanti momenti in cui il Rinnovamento s'impone.

Crescere, diventare adulti maturi significa progredire per mezzo di successivi momenti di rinnovamento: accettare di affrontare ostacoli, distacchi, separazioni, perdite, crisi... Se riflettiamo sulla nostra storia, possiamo constatare che *la vita inizia proprio con una perdita*.

Impariamo subito, all'alba della vita, a metterci in condizione di convivere con l'inevitabile, accettando la separazione dall'utero materno, il grande distacco dal primo attaccamento.

È allora che passiamo violentemente dal grande legame al dovercela fare da soli. Il bisogno di crescere, di divenire e di allontanarci sembra essere forte come il desiderio di fusione.

Esplorare la vita, entrare nel mondo delle relazioni, della scuola, del lavoro, scoprire la libertà della separatezza umana, ecco le nostre tappe...

Ad ogni stadio ci irrobustiamo o vacilliamo; cresciamo o restiamo bloccati; ci difendiamo ed evitiamo l'ostacolo o ci stabilizziamo a quel livello...

Impariamo, per così dire, “a collaborare con Dio”, come scriveva Bachelet nel suo taccuino, ad accettare ciò che non possiamo cambiare che è la base dinamica per poter esprimere genuinità e creatività.

Se si considerano i gruppi degli *ottimisti* e dei *pessimisti*, tra i primi troviamo più innovatori aperti al futuro ed alle sue opportunità, dotati di coraggio e fiducia in se stessi, che non tra i secondi che considerano il cambiamento “rischioso”.

Al desiderio di essere artefici della propria vita fino al rischio di scivolare in un delirio di onnipotenza, si oppone nell'altro gruppo quello di un atteggiamento passivo e più rassegnato all'immobilità. Atteggiamento che indubbiamente, deriva dalla scarsa fiducia e autostima e in buona misura anche dalla impronta di famiglia, facendone dei *prigionieri* del passato.

“*Lentamente muore - scrive Pablo Neruda- chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marcia, chi non rischia, chi non parla a chi non conosce...*”

Secondo alcune ricerche, la consapevolezza della motivazione al rinnovamento risulta poco chiara, spesso indotta da fattori in parte situati nel passato.

Nel corso dell'evoluzione personale anche la *speranza*, che ha qualcosa del sacro, può attivare risorse e progetti verso un vero e proprio rinnovamento.

Ciò che rimane davvero importante è che ognuno si conosca e faccia i conti con le proprie motivazioni e le proprie *energie*.

E si ritorna al “Conosci te stesso”. Alla carenza della motivazione basata sull'esterno, per contrasto, corrisponde la motivazione accrescitiva “alla lotta” che viene intrapresa e scelta primariamente dal soggetto come gratifica dei propri bisogni. Tali persone, ci tengo a sottolinearlo, sono più autonome, non avendo bisogno degli altri, e più autosufficienti perché motivati dall'interno di loro stessi.

Ai *meccanismi di difesa*, più o meno inconsci, volti ad evitare sofferenza, si contrappongono, quindi, i *meccanismi di lotta*, frutto di consapevolezza, volti a superare le difficoltà. Quindi, a *crescere*.

Attraverso i molti ostacoli e i diversi cambiamenti superiamo, quindi, l'infanzia, l'adolescenza, passiamo alla vita adulta, maturiamo, rivediamo le nostre scelte, ci stabilizziamo nel lavoro, nelle famiglie cui diamo vita, nel

sociale e procediamo nelle varie età.

Giorno dopo giorno, ci capita anche di arrivare a fare i conti con la *decadenza*, quando ci accorgiamo di venire spogliati.

È il *momento* in cui avvertiamo che il futuro non è più infinito...

È il momento in cui il mondo degli affetti e delle relazioni si riduce via via sempre di più...

Ci rendiamo conto che, come proclama il Libro dei Proverbi:

La grazia è fallace, la bellezza un soffio

grazia e bellezza che ci sono state tolte nel tempo, mentre nasce in noi la consapevolezza che la vera sapienza è quella del cuore.



Fabrizio Clerici – Minerva Phlegraea – 1956

È allora che possiamo imparare a non recedere davanti alla sofferenza ed alla menomazione che di frequente ci accompagnano negli anni; a voler rendere il nostro amore ancora utile e fecondo, mentre si rivela in noi la forza della fragilità.

Difficile spogliarsi, giorno dopo giorno, di forza ed energie, contrastare il vuoto e lo smarrimento che ci assalgono di fronte ai grandi interrogativi della vita...e iniziamo a considerare il tempo in tempo che ci resta da vivere. Ma anche la sensazione che il tempo stia per scadere potrebbe servire ad un rinnovamento profondo...

“È difficile per l'anima cantare quando invecchia” scriveva Simone de Beauvoir.

E ancora: “Una lunga vita è un dono, ma ha il suo prezzo”

Certamente la vecchiaia ha il *prezzo* delle innumerevoli *perdite*: persone che amiamo, un posto nella comunità familiare, un ruolo nello stato sociale, spesso la sicurezza economica, il potere di scelta, quello dell'autonomia... Il nostro corpo declina, i nostri sentimenti si appiattiscono, i riflessi sono lenti, costa fatica concentrarsi, elaborare nuove informazioni richiede sforzo... Invece di danzare, si zoppica...

Ma non intendo trattare la vecchiaia come se fosse una malattia o un'attesa della fine, né di essere legata all'età anagrafica. Come la giovinezza, l'età che avanza è uno stato dell'Anima, un sempre possibile momento di crescita e di rinnovamento in cui si vive la trascendenza del corpo e della psiche.

Certo l'impegno e gli interessi sostengono la nostra identità, sono un'ancora sia per il Sé privato che per il Sé trascendente.

Ad esempio Maria Montessori, la briosa pedagogista del primo novecento, a 90 anni artritica dalla testa ai piedi, vedendoci bene, leggeva a più non posso e, così facendo, continuava a stimolare la sua crescita, ad attivare i neuroni, ad aiutare gli altri a confortare se stessi... Così come ci invitava a fare quotidianamente il premio Nobel Levi Montalcini.

La trascendenza dell'Io ci permette di investire nel futuro attraverso le nostre orme, una forma di eredità misteriosa per le prossime generazioni, impegnandoci, noi, in una revisione della vita, in un vero e proprio esame terapeutico del nostro passato che ci permette di leggere le difficoltà, le perdite, gli errori incontrati, evidenziandone il valore ed il significato.

Non dimentichiamo che, come sostiene Erikson nei suoi studi e ricerche sulle varie età dell'uomo,

Noi siamo sempre responsabili della nostra vita

Lo stesso Assagioli aveva sottolineato in una sua lezione del marzo '43: “Fino all'ultimo respiro siamo responsabili di come viviamo, dell'uso che facciamo dei “talenti” che ci sono stati affidati di fronte alla Vita”.

Termino con una poesia dalle immagini molto evocative:

Vivere il rinnovamento

Siate padroni di voi, penetrate nel vostro essere per cogliere il battito della vita.

Spezzate i vincoli che vi inceppano, allungate la mano per afferrare l'ignoto, spalancate le braccia all'abbraccio dell'aria, fatene un paio d'ali x librarvi in alto.

G. Rawlings

Paola Tarchini Delgrosso

Psicologa pedagoga, Formatore dell'Istituto di Psicopsintesi, Perito Tribunale Ecclesiastico

Note

Relazione presentata al 31° Congresso di Psicopsintesi 2018 – Varese